

Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Deteksi Dini Risiko Stroke Dan Edukasi Uronefrologi Untuk Mewujudkan Hidup Lebih Sehat Di Posyandu Aster RW 10 Kemayoran Jakarta Pusat

Agus Susilawati¹, Imam Subiyanto², Marsya Harya Diputri³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan - Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebroto, Jakarta

e-mail: susi@stikesrspadgs.ac.id¹, imamsubiyanto5@gmail.com², marsyaharya24@gmail.com³

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) sebagian besar merupakan morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia termasuk hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia dan hiperurisemia yang sebagian besar sebenarnya dapat dicegah melalui modifikasi gaya hidup dan deteksi dini. Tujuan : Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pemeriksaan kadar kolesterol, edukasi kesehatan serta senam lansia di Posyandu Aster RW 10 Kemayoran Jakarta Pusat. Metode : Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang berjumlah 13 orang lansia. Waktu pelaksanaan yaitu pada Rabu, 19 November 2025. Kegiatan meliputi pemeriksaan kolesterol dilanjutkan dengan edukasi kesehatan dan senam lansia. Hasil : Sebanyak 10 lansia (76.9%) yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini jenis kelamin perempuan. Dari hasil pemeriksaan kadar kolesterol didapatkan 53.8% lebih dari 200 mg/dL. Kesimpulan : hasil pemeriksaan kesehatan sebagian besar lansia memiliki kadar kolesterol tinggi sehingga perlu dilakukan upaya deteksi dini supaya tidak terjadi komplikasi lebih lanjut.dengan menerapkan perilaku hidup sehat serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mencegah komplikasi penyakit. Selain itu, diperlukan pemantauan dan edukasi berkala agar pengetahuan yang telah diberikan dapat diterapkan secara optimal sehingga mendukung peningkatan kualitas hidup dan kesehatan lansia.

Kata kunci: Edukasi, Kolesterol, Lansia

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) account for the majority of morbidity and mortality worldwide, including hypertension, diabetes mellitus, hypercholesterolemia, and hyperuricemia, most of which can actually be prevented through lifestyle modifications and early detection. Objective: This activity aims to conduct cholesterol level screenings, health education, and exercise sessions for the elderly at the Aster RW 10 Community Health Post in Kemayoran, Central Jakarta. Methods: The target participants for this activity were 13 elderly individuals. The event was held on Wednesday, November 19, 2025. The activities included cholesterol screening followed by health education and exercise for the elderly. Results: A total of 10 elderly participants (76.9%) who took part in this activity were female. From the results of the cholesterol level screening, 53.8% had levels above 200 mg/dL. Conclusion : The health examination results showed that the majority of the elderly had high cholesterol levels, so early detection efforts are needed to prevent further

complications. This can be achieved by adopting a healthy lifestyle and undergoing regular health checkups to prevent disease complications. Additionally, periodic monitoring and education are necessary so that the knowledge provided can be optimally applied, thereby supporting improvements in the quality of life and health of the elderly

Keywords: Education, Cholesterol, Elderly

Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) sebagian besar merupakan morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2021, sekitar 80% dari seluruh kematian global disebabkan oleh PTM termasuk hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia dan

hiperurisemia, yang sebagian besar sebenarnya dapat dicegah melalui modifikasi gaya hidup dan deteksi dini (World Health Organization, 2021). Di

Indonesia, peningkatan PTM karena minimnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala (Siregar et al., 2020). Hal ini menjadi tantangan besar dalam sistem pelayanan kesehatan yang cenderung berfokus pada pengobatan daripada pencegahan.

Kolesterol tinggi yang tidak terkontrol merupakan risiko penyakit tidak menular (PTM). Tingginya kolesterol adalah lemak yang terdapat di dalam darah atau berada di sel-sel tubuh, diperlukan untuk produksi dinding sel dan bahan baku untuk beberapa hormon (Sastriani et al., 2023). Individu dengan gangguan pada parameter ini memiliki risiko lebih tinggi terhadap komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke dan gagal ginjal (Gultom & Kurniawan, 2025).

Meskipun pemeriksaan ini relatif sederhana dan dapat dilakukan di fasilitas layanan primer, partisipasi masyarakat dalam skrining rutin masih rendah. Keterbatasan akses informasi

dan literasi kesehatan yang minim menjadi penghambat utama. Kolesterol merupakan senyawa lemak esensial, dapat menjadi berbahaya jika kadar *Low-Density Lipoprotein* (LDL) tinggi, memicu aterosklerosis dan meningkatkan risiko kardiovaskular. Pengelolaannya melibatkan diet, olahraga dan obat-obatan seperti statin (Aman et al., 2021).

Edukasi kesehatan memegang peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang risiko penyakit tidak menular (PTM) dan urgensi pemeriksaan preventif, dengan edukasi yang tepat dan berbasis bukti, masyarakat dapat lebih termotivasi untuk mengadopsi perilaku sehat, termasuk melakukan skrining mandiri atau melalui fasilitas kesehatan (Dalbeth et al., 2021). Skrining sendiri merupakan langkah awal yang esensial dalam upaya pencegahan, memungkinkan deteksi dini kondisi metabolik sebelum berkembang menjadi penyakit kronis. Pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan kader kesehatan dan tenaga medis, terbukti efektif dalam menjangkau masyarakat secara langsung dan memperkuat fungsi pro motif dalam sistem kesehatan. Konsep ini sejalan dengan Teori Promosi Kesehatan Notoadmojo (2015) yang menekankan pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan kesehatan untuk mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku. Selain itu, *Health Belief Model* (HBM) menjelaskan bahwa tindakan

kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kerentanan, keparahan penyakit, manfaat tindakan pencegahan dan hambatan yang dapat diatasi (Lufthiani et al., 2022).

Berdasarkan fenomena uraian diatas, hal ini mendorong Tim Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes RSPAD Gatot Soebroto untuk melakukan kegiatan “Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Deteksi Dini Risiko Stroke Dan Edukasi Uronefrologi Untuk Mewujudkan Hidup Lebih Sehat Di Posyandu Aster RW 10 Kemayoran Jakarta Pusat” yang direalisasikan dalam bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada tanggal 19 November 2025, bertempat di Posyandu Aster Kemayoran Jakarta Pusat. Rancangan kegiatan ini mengadopsi pendekatan intervensi berbasis komunitas yang bersifat promotif dan preventif, terstruktur dalam tahapan perencanaan, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, dengan penekanan pada pendekatan partisipatif serta kolaborasi aktif antara masyarakat dan tenaga kesehatan lokal. Bahan dan alat utama yang digunakan untuk pemeriksaan kesehatan adalah alat digital portabel merek Autocheck yang mampu mengukur kadar kolesterol total (CHOL). Sasaran kegiatan ini adalah lansia dengan total 13 peserta yang terlibat dalam edukasi dan

skrining. Mitra pelaksana utama adalah tenaga kesehatan dari puskesmas setempat. Teknik pengumpulan data meliputi pemeriksaan langsung

menggunakan alat Autocheck dengan metode *Point of Care Testing* (POCT), observasi terhadap partisipasi peserta, wawancara singkat untuk mengidentifikasi keluhan fisik seperti nyeri sendi dan kaku leher, serta pencatatan dan dokumentasi hasil pemeriksaan.

Langkah Pelaksanaan

Adapun prosedur Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan secara sistematis melalui tahapan berikut :

1. Persiapan : melakukan survey lapangan, analisa kebutuhan mitra, menyiapkan ijin kegiatan, pembuatan proposal kegiatan, koordinasi dengan mitra tentang persiapan kegiatan, menyiapkan akomodasi dan kebutuhan yang diperlukan selama kegiatan.
2. Pelaksanaan : menyiapkan tempat pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan kolesterol dan konsultasi hasil.
3. Tahap evaluasi : bentuk evaluasi kegiatan ini dilakukan analisa hasil dari pemeriksaan kolesterol dan konsultasi hasil dengan tujuan mengevaluasi lansia yang mengalami faktor resiko dan aktual dari hasil pemeriksaan kolesterol.

Hasil pemeriksaan kesehatan pada kolesterol <200 mg/dL.



Gambar 1, 2, 3. Tahap Pelaksanaan



Gambar 4 dan 5. Tahap Evaluasi

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pemeriksaan kesehatan terkait pemeriksaan kolesterol dan konsultasi hasil di Posyandu Aster RW 10 yang direalisasikan dalam bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 19 November 2025 dari pukul 08.30 sampai selesai dengan jumlah responden sebanyak 13 orang lansia.

Tabel 1. Hasil analisa kadar kolesterol responden (N=13)

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	0	0
Normal	6	46.2
Tinggi	7	53.8
Total	13	100

Berdasarkan table 1. menunjukan hasil pemeriksaan kadar kolesterol responden mengalami peningkatan (diatas 200 gr/dL) ada 7 orang (53.8%), responden yang kadar kolesterolnya normal (kurang dari 200 gr/dL) ada 6 orang (46.2%).

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Subagyo et al (2025) pada pemeriksaan kadar kolesterol didapatkan 60% memiliki kadar kolesterol tinggi. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi metabolisme tubuh. Penurunan ini berdampak pada menurunnya kemampuan tubuh dalam mengolah kolesterol menjadi senyawa yang bermanfaat, sehingga kolesterol cenderung menumpuk dalam aliran

darah (Prastiwi et al., 2021). Kadar lemak (lipid) yang terkandung dalam darah pada jumlah yang tinggi atau tidak terkendali akan menyebabkan terjadinya peningkatan kolesterol. Kolesterol yang meningkat dikenal sebagai hiperkolesteromia (Herawati et al., 2024). Lemak merupakan zat gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh di samping zat gizi lain seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Lemak salah satu sumber energi yang memberikan kalori paling tinggi. Selain salah satu sumber energi, sebenarnya lemak atau khususnya kolesterol memang merupakan zat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Kolesterol juga merupakan bahan dasar pembentukan hormon-hormon steroid. Kolesterol yang kita butuhkan tersebut, secara normal diproduksi sendiri oleh tubuh, tetapi dapat meningkat jumlahnya karena asupan makanan yang berasal dari lemak hewani, telur dan yang disebut sebagai makanan sampah/junkfood. Kolesterol tinggi meningkatkan risiko aterosklerosis, penggumpalan darah di bagian tubuh tertentu, dan stroke (serangan besar atau jantung). Kolesterol yang tinggi juga dapat menyebabkan nyeri pada dada atau lengan bagian depan saat seseorang sedang stres atau melakukan aktivitas fisik (Indasah & Utama, 2021).

Kegiatan pemeriksaan kesehatan, edukasi dan senam lansia ini selaras dengan teori promosi kesehatan yang menekankan pemerdayaan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku sehat. Pendekatan interaktif dan berbasis komunitas yang diterapkan dalam program ini termasuk keterlibatan Puskesmas setempat, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perubahan perilaku. Hal ini juga didukung oleh *Health Belief Model* (HBM) yang

menyatakan bahwa individu akan termotivasi untuk bertindak preventif jika mereka memahami kerentanan (*perceived susceptibility*) dan keparahan penyakit (*perceived severity*) serta meyakini efektivitas tindakan pencegahan (*perceived barrier*) (Lufthiani et al., 2022). Dengan memberikan informasi langsung mengenai status kesehatan dan risiko penyakit tidak menular (PTM), program ini secara efektif memfasilitasi pembentukan persepsi tersebut, mendorong partisipan untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan metabolik mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulandari et al (2023) yang menunjukkan bahwa penyuluhan langsung mampu meningkatkan pemahaman lansia, serta dukungan dari keluarga penting untuk menjaga konsistensi perilaku hidup sehat. Demikian pula Hakim et al (2024) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan yang baik berperan dalam pengendalian kadar kolesterol.

Secara keseluruhan, hasil studi ini menegaskan bahwa intervensi promotif-preventif di tingkat komunitas seperti edukasi dan skrining sangat esensial dalam mengidentifikasi dan mengelola risiko penyakit tidak menular (PTM) sejak dini. Puskesmas setempat berkomitmen melanjutkan edukasi melalui posyandu setiap bulan. Selain itu, intervensi promotif dan preventif di tingkat komunitas seperti cek kesehatan, edukasi kesehatan dan senam sangat esensial dalam mengidentifikasi dan mengelola risiko penyakit tidak menular sejak dini. Puskesmas setempat berkomitmen melanjutkan edukasi melalui posyandu setiap bulan. Selain itu kolaborasi antara institusi pendidikan dan fasilitas kesehatan primer terbukti efektif

dalam menjangkau masyarakat dan memberikan dampak positif terhadap kesadaran kesehatan kolektif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pemeriksaan kesehatan menunjukkan (53.8%) kadar kolesterol tinggi. Selain itu, teridentifikasi keluhan fisik seperti pusing dan sakit kepala dibagian belakang. Kegiatan ini secara efektif meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan deteksi dini penyakit tidak menular sekaligus memperkuat kolaborasi dengan Puskesmas setempat dalam rangka pelayanan kesehatan primer. Oleh karena itu, direkomendasikan untuk melanjutkan program skrining berkala dan edukasi yang lebih intensif terutama bagi kelompok berisiko serta memperkuat kolaborasi antara fasilitas kesehatan dan masyarakat untuk deteksi dini dan pengelolaan PTM yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aman, Makbul, A., Soewondo, P., Soelistijo, S. A., Arsana, P. M., Wismandari, Zufry, H., & Rosandi, R. (2021). *Panduan Pengelolaan Dislipidemia di Indonesia*. PB Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.
- Dalbeth, Nicola, Gosling, A. L., Gaffo, A., & Abhishek. (2021). *Gout*. 397 (10287): 1843–1855. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)00569-9/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)00569-9/abstract)
- Gultom, V. M., & Kurniawan, C. E. (2025). *Identifikasi Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Kadar Gula Darah, Asam Urat, Kolesterol Pada Masyarakat di Kelurahan Sukajaya*. 15(1), 184–195. <https://ejurnal.stikesmitraadiguna.ac.id/in>

- dex.php/jkp/article/view/376/285
- Hakim, N., Anshari, Z., & Susanto, B. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat dengan Tinggi Kolesterol di Desa Sei Mencirim Tahun 2023*. 1(3), 88–93.
- Herawati, A. T., Safruddin, Setiawan, Y., Pelawi, A., Peraten, M., Pangesti, D. N., Astrid, Anwar, S., Listiana, D., Suriya, M., Karyatin, Agustina, L., Indawati, E., Fitriani, D., Wulan, S. S., Yulendasari, R., Chrisanto, E. Y., Mochartini, T., & Ferry. (2024). *Keperawatan Medikal Bedah II*. PT Media Pustaka Indo.
- Indasah, & Utama, R. D. (2021). *Kolesterol Dan Penanganannya*. Bumi Medika.
- Lufthiani, Bukit, E. K., & Siregar, C. T. (2022). Health Belief Model in the Prevention of Chronic Disease in the Elderly. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(3), 500–508. <https://journal.unnes.ac.id/nju/kesmas/article/view/27296/12998>
- Notoadmojo, S. (2015). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Rineka Cipta.
- Prastiwi, Ayu, D., Swastini, Putu, I. G. A. A., Sudarmanto, & Gede, I. (2021). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di Puskesmas I Denpasar Selatan. *Meditory*, 9(1), 68–77. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/M/article/view/1526/702>
- Sastriani, Yosefa, Rinawati, Putu, L., Wilankrisna, Ade, L., Sarihati, & Dewi, I. G. A. (2023). Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Perokok Aktif di Banjar Bekul Denpasar Selatan. *Jurnal Skala Husada: The Journal of Health*, 20(1), 6–11. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JS/article/view/2520/pdf>
- Siregar, M. H., Fatmah, & Sartika, R. (2020). Analisis Faktor Utama Kadar Trigliserida Abnormal pada Penduduk Dewasa di Indonesia. *Jurnal Delima Harapan*, 7(September), 118–127. <https://jurnal.akbidharapanmulya.com/index.php/delima/article/view/104>
- Subagyo, W., Wahyuningsih, D., & Riyadi, S. (2025). *Waspada Kolesterol Tinggi : Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Kolesterol pada Lansia*. 1(4), 482–487. <https://indojurnal.com/index.php/aksikita/article/view/552/465>
- World Health Organization. (2021). *The top 10 causes of death*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Wulandari, Wiarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendikia*, 2(2), 58.